



Вадим Мекк

# Застывшая слеза

Окунитесь в реальную историю консультирования, решения десятка проблем, устранения неврозов и панических атак за один месяц

**Вадим Мекк**

**Застывшая слеза. Окунитесь  
в реальную историю  
консультирования, решения  
десятки проблем, устранения  
неврозов и панических  
атак за один месяц**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=37397330](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37397330)*

*ISBN 9785449339935*

**Аннотация**

Окунитесь в реальную историю консультирования, решения десятки проблем, устранения неврозов и панических атак за один месяц.

# Содержание

Первая встреча	5
Таблица «Проблемы-Желания» из Соглашения	10
Список хочух без ограничений (первая сотня)	12
Я не могу менять отца без его желания	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Застывшая слеза  
Окунитесь в реальную  
историю консультирования,  
решения десятка  
проблем, устранения  
неврозов и панических  
атак за один месяц**

**Вадим Мекк**

*Корректор* Виктория Мекк

© Вадим Мекк, 2018

ISBN 978-5-4493-3993-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Окунитесь в реальную историю консультирования, решения десятка проблем, устранения неврозов и панических атак за один месяц.

# Первая встреча

Полгода назад у меня на руках умерла мама. Неожиданно. Ничто не предвещало. Мы просто сидели друг напротив друга, кушали яблоки и разговаривали. Вдруг мама как бы поперхнулась, согнулась, закашляла, захрипела, откинулась назад, с мольбой в глазах посмотрела на меня, у неё потекли слёзы. Потом её тряхнуло, она как-то враз обмякла, глаза потухли, и слеза застыла на щеке.

Я пробовала её спасти, оказать первую помощь. Из окна криком позвала отца. Пока он бежал, я вызвала скорую. Он поднялся быстро, очистил рот от кусочков яблока, стал делать искусственное дыхание и стал массировать сердце. Мама уже не дышала, её мочевой пузырь и кишечник опорожнились.

Я побежала на улицу встречать скорую, которая прибыла довольно быстро, хоть интуиция и подсказывала, что всё, мамы больше нет. Потом врачи предположили, что у неё оторвался тромб. Сказали, что умерла она быстро, и помочь было невозможно.

Мама была сердечница. Как и все, она постоянно измеряла давление и пульс. Всё это у меня в глазах стоит: как ско-

рые приезжали, когда у неё были аритмии, перепады и скачки давления, кровотечения обширные из носа.

За мамой мы были как за каменной стеной. Она была самодостаточная. Отец алкоголем злоупотребляет. За мамой особо не ухаживал. Допился, что отказала нога, и он очутился в больнице. Мама его выхаживала. Я даже сказала бы «вылизывала». А отец ко всему прикапывался, матерился. Отец служил в органах. Его главные установки: «Бойся мира и людей, готовься к борьбе!»

Брат вслед за отцом тоже попивает. Семья и двое детей его, как и отца, не останавливает.

*– Да, таков механизм в природе: мы до школы копируем поведение родителей. Без критической переоценки. Один к одному, т.к. логическое мышление ещё не заработало. Потом нам задача на всю жизнь: переоценить примеры поведения своих родителей, выбрать актуальное и полезное, отбросить отжившее и вредное. В этом и есть проявление нашей разумности. Делать свой выбор, а не подчиняться бессознательному.*

После смерти мамы мне пришлось всё организовывать. Поддержки от отца и брата я не увидела. Что с нашими мужчинами? Почему они так безответственны к своему здоровью?

вью, да и к жизни вообще?

Хоть с мужем мне повезло. Он не сюсюкает и поддерживает меня.

После случившегося я зафиксировала, что у меня повышенное сердцебиение. Хотя это нормально для стресса, но меня это начало очень тревожить. Тоже начала измерять давление и морочиться по этому поводу. Думать о том, как работает сердце в данной ситуации. Переживать, если понимала, что сердцебиение усиливается. Чувство тревоги росло. Появились мышечные боли в ногах, спине, шее, голове. Это ещё больше начало пугать. Тревога разрастается. Тревожусь по каждой сопле ребёнка.

Нервозность большая. Реагирую на малейшие мелочи и внешние действия очень эмоционально. Какие-то элементарные действия, которые раньше делала, не задумываясь (куда-то сходить, что-то порешать), теперь вызывают переживания и тревогу. А это сразу выражается в спазмах мышц, болях в них, сердцебиении и т. д.

Сейчас ещё очень остро реагирую на громкие и резкие звуки, какие-то резкие движения – подпрыгиваю вся. Вот так болезненно отразилась на мне смерть очень близкой мне мамы.

*– Благодарю тебя за сильное решение: работать над изменениями в своей жизни, взяв ответственность на себя и обратившись за поддержкой к специалисту.*

После смерти мамы я очень много плачу. И от состояния своего болезненного и беспомощного тоже. Просто плаксою какой-то стала.

*– Разрешаю и рекомендую тебе плакать столько, сколько твоё тело хочет. Не сдерживаясь. Открыто, с рыданиями. Запасись салфетками, водой и вперёд! Это естественный, природный способ исцеления через снятие внутреннего напряжения от потери близкого человека и от потери уверенности и здорового самоощущения. И это задание №1.*

Я ходила к психотерапевту. Он мне сказал, что мне надо перестать циклиться на этих состояниях, и всё постепенно придет в норму, когда мозг поймёт, что меня этим не напугать. Я старалась не считать пульс, без страха относиться к мышечным спазмам. Но чувство тревоги становилось ещё большим, по мере того, как сопротивлялась этому состоянию.

*– О! Это отличный совет: не циклиться. Из серии: «Как мне перестать волноваться?» – «Успокойтесь!». «Как!?!».*

*Чем больше мы сопротивляемся какому-либо состоянию, пытаемся его игнорировать, подавлять, тем сильнее оно становится. Оно, если хотите, «питается» вашей энергией, которую вы вкладываете в сопротивление.*

Я очень хочу выскочить из этой тревоги. Хочу обрести себя снова прежнюю: счастливую, уверенную и полную сил. Очень прошу – дайте совет, помогите.

*– Замечательное здоровое желание*

*Задание №2: Сформулируй проблемы и видения их решения (как твои желания). Хорошо сформулированная задача – наполовину её решение.*

*Задание №3: примени 5 ступеней упражнения «Дыхание спокойствия» для регулирования внутреннего состояния.*

*Задание №4: Проработай с помощью упражнения «Бабочка» обиду на отца. (Эти упражнения можно пройти он-лайн на бесплатном тренинге-интенсиве «Сила спокойствия». Прим. автора)*

# Таблица «Проблемы-Желания» из Соглашения

От каких проблем я страдаю	Что я хочу соответственно этим проблемам
<p><b>Низкая самооценка,</b> нервозность, неуверенность, появившиеся после смерти мамы, тревожные мысли и страхи, физические проявления тревоги: повышенное сердцебиение, мышечные напряжения, вздрагивания.</p>	<p>Я - уверенная в себе, с большим чувством достоинства, твердо стоящая на ногах, смело идущая вперёд. Мне всё интересно, мне всё подвластно. Пофиг на чужое мнение, могу любому заткнуть рот и дать отпор, ловлю восхищенные и заинтересованные взгляды мужчин. Муж горд, что отхватил такую девчонку. Сама от себя балдею, отпустила все обиды, чувствую себя легко, свободно, спокойно внутри, глаза блестят, улыбка на лице, счастье льется изнутри.</p>
<p><b>Обида на свекровь</b> 10-11 лет – конкретный случай, который изменил отношение к этому человеку, и уже всё, что с ним в дальнейшем было связано, воспринималось в большинстве своем негативно</p>	<p>Ровное нейтральное отношение к человеку, чтобы его слова, поведение, действия не вызывали раздражение, чтобы в присутствии этого человека не нарушалось внутреннее спокойствие, чтобы тело не реагировало напряжением и сердцебиением</p>
<p><b>Обида на отца</b> Лет 20 назад начала формироваться, когда он начал злоупотреблять алкоголем, позволял себе грубости, маты, обзывания, запои – постепенно изо дня в день накапливался этот комок из постоянных каких-то упреков, недовольств, оскорблений, наиболее болезненны моменты последних 4 лет</p>	<p>Ровное нейтральное отношение к человеку, чтобы его слова, поведение, действия не вызывали раздражение, чтобы в присутствии этого человека не нарушалось внутреннее спокойствие, чтобы тело не реагировало напряжением и сердцебиением.</p>
<p><b>Страх за здоровье ребенка</b> С рождения, скорее всего, наиболее остро с начала посещения садика (7 лет с рождения, 3 года с начала посещения садика)</p>	<p>Спокойное понимание того, что все дети болеют. Спокойное, ровное, без эмоций поведение во время болезни ребенка. Не бояться, что ребенок в том или ином месте подхватит вирус. Не ограничивать его в посещении мест большого скопления людей. Ходим вместе везде, где хотим без малейшей мысли - боязни, что он может заболеть, и что «лучше стоит побережиться».</p>
<p><b>Страх посещения больниц, врачей</b> Волнение я стала отмечать последние 2-3 года. Хотя вот я начала вспоминать, мне почему-то всегда было это волнительно. Во время беременности посещала женскую консультацию и делала кардиограмму – прямо помню, что волнительно было, сердце стучало. Ещё ранее помню посещала маммолога – волнительно было. Ещё ранее проходила полное обследование у</p>	<p>Спокойное без эмоций, без волнения, ровное посещение больниц и врачей, как само собой разумеющееся обычное действие. Без напряжения в теле, без сердцебиения, без формирования негативных прогнозов, спокойное восприятие постановки диагнозов. Перестать накручивать себя по пустякам из-за каких-то симптомов, болезненностей. Где-то что-то кольнуло, воспалилось – перестать пусовать самое плохое и переживать на пустом месте.</p>

Главная цель

Я стала спокойной, легкой, счастливой, здоровой, уверенной, сильной, стрессоустойчивой, свободной в действиях, желаниях и передвижениях. При любой напряжённой ситуации я посылаю всех куда подальше.

*– Отличная работа: подробная таблица, ясные, развёрнутые формулировки! Теперь самостоятельно напиши не менее 100 хочух без ограничений. Т.е. всем внутренним критикам, которые будут отрицать возможность твоих желаний, отвечаешь: «Ведь записать-то я могу!»*

# Список хочух без ограничений (первая сотня)

1. Я хочу часто улыбаться, чтобы эта улыбка шла изнутри от состояния умиротворения, душевного комфорта.
2. Я хочу чувствовать себя счастливой, питаться счастьем и получать удовольствие от любых мелочей и от всего, что меня окружает, наполняясь положительными эмоциями, уметь это видеть и ценить: солнышко, пение птиц, одуванчики, только что проклюнувшиеся весной, прогулки, путешествия, общение и т.д.
3. Я хочу научиться жить и дышать полной грудью, брать по максимуму от жизни здесь и сейчас, перестать ограничивать себя рамками тревожных мыслей. Прямо вот хочу получать удовольствие от жизни, ловить кайф, что я живу и могу воротить всё, что мне пожелается. Куда хочу – иду, что хочу – делаю, нет запретов от иррационального ограничивающего мышления. Свободу хочу ощущать.
4. Я хочу научиться спокойно реагировать на слова в свой адрес, сказанные с целью задеть, сделать больно. Вообще перестать принимать эти слова на свой счёт и расстраиваться.
5. Я хочу быть уверенной в себе, смело идти навстречу новому, чувствовать себя свободно и раскованно в любых ситуациях. Прямо вот чтобы веяло от меня этой уверенностью,

быть уверенной, что мне покорится любая вершина.

6. Я хочу научиться хвалить себя, перестать выискивать недостатки, отучиться ругать себя за какие-то промахи, любить себя, чувствовать, что я классная.

7. Я хочу быть свободной от чужого мнения.

8. Я хочу, чтобы побыстрее наступила весенне-летняя погода, чтобы выставить теплому солнышку свою мордашку и насладиться его лучиками, постоять и погреться.

9. Я хочу быть живой и интересной для окружающих, как и раньше. Вернуть то, чтобы было весело, как говорится – со мной не соскучишься.

10. Я хочу быть здоровой, крепкой и выносливой, чтобы без оглядки мчаться навстречу новым делам, приключениям, событиям.

11. Я хочу быть спортивной, подтянутой, преумножать свои физические возможности, развивать мышечную массу.

12. Я хочу спокойно и легко выходить из стрессовых ситуаций.

13. Я хочу съездить с семьей в санаторий, расположенный в сосновом бору, где мы уже неоднократно были, насладиться воздухом, природой, прогулками, увидеть подснежники и весну во всей красе.

14. Я хочу сходить в горы наши Уральские. Я раньше, когда еще не родила, практически каждые выходные организовывала походы выходного дня по Уральских горам и пещерам в разные места Свердловской и Челябинской области

вместе со знакомыми и сотрудниками по работе, с мужем. А теперь ребёнок подросток, и я хочу показать эти красоты ему.

15. Я хочу съездить в Кунгур с ночевкой всей семьей. Кунгурские ледяные пещеры, побродить по гротам, посмотреть на сталагмиты и сталактиты, посвятить этому мероприятию полностью выходные.

16. Я хочу избавиться от страхов, опасений, привитых воспитанием отца – сотрудника органов внутренних дел: туда не ходи, сюда не ходи, после девяти опасно, там плохой дядя, здесь угроза. Стать свободной от этих дурных мыслей и жить на всю катушку без ограничений.

17. Я хочу, чтобы муж почаще говорил мне приятные слова, обнимал, целовал, уделял внимание, дарил цветы, делал какие-то сюрпризы.

18. Я хочу, чтобы отец взялся за ум, занялся своим здоровьем, перестал срывать на близких родных людях, доставляя им переживания и огорчения, чтобы наоборот стал нам с братом поддержкой и опорой в какой-то мере, а не источником огорчения и слёз.

19. Я хочу повысить свою самооценку, понимаю, что во многом мои возможности и умения выше, чем я заявляю о них в обществе, самой себе.

20. Я хочу овладеть английским языком на хорошем разговорном уровне.

21. Я хочу снова сесть за руль автомобиля и водить бесстрашно.

22. Я хочу, чтобы у моего ребёнка окреп иммунитет, и он меньше болел.
23. Я хочу, чтобы в обществе было меньше агрессии, зла, преступности, побольше позитивных, светло мыслящих, духовно богатых людей.
24. Я хочу красные туфли на каблучке.
25. Я хочу повесить в коридоре большое красивое зеркало в раме, а на кухне два светильника в одном стиле с люстрой по разные стороны от картины.
26. Я хочу жить долго и интересно и быть при этом здоровой.
27. Я хочу в лес за грибами – я очень люблю собирать грибы.
28. Я хочу, чтобы поспела лесная земляника, садовая клубника, малина, вишня, и с удовольствием лопать эти ягоды.
29. Я хочу перестать бояться собак (меня покусала уличная собака)
30. Я хочу, чтобы мой ребёнок с удовольствием пошёл в школу осенью, хорошо учился, и чтобы это ему нравилось, легко давалось.
31. Я хочу встретиться с подругой, что-то мы давно не виделись, у всех свои заботы и хлопоты.
32. Я хочу продумать и завершить некоторые детали в обустройстве интерьера в квартире, чтобы в ней было ещё более уютно и комфортно.

33. Я хочу отредактировать, напечатать и сформировать семейный альбом из любимых фотографий.
34. Я хочу устроить себе большой шопинг по магазинам и закупить кучу всяких интересностей.
35. Я хочу съездить отдохнуть на море и купаться вдоволь.
36. Я хочу испечь торт «Графские развалины» по рецепту из детства – мы его делали с братом на праздники – и наслаждаться его вкусом.
37. Я хочу отдать ребенка в плаванье в предстоящем году.
38. Я хочу летом побывать в саду в Кургане, пожить там какое-то время с ребёнком и мужем, родными, на природе в лесу, позаниматься садоводством-цветоводством, поковыряться в грядках, поухаживать за растениями, сходить на водоём на рыбалку, в гости к соседям по даче на чай.
39. Я хочу устроиться на интересную работу и заниматься интересным делом, когда ребёнок самостоятельно сможет ходить в школу.
40. Я хочу устроить и организовать семейную поездку в Санкт-Петербург, погулять по его улочкам, побывать в Петродворце.
41. Я хочу нарисовать масляными красками картину – красивый пейзаж.
42. Я хочу перебрать свой гардероб и дополнить его какими-то новыми интересными вещами к лету.
43. Я хочу свозить ребёнка в парк и покатать на различных

каруселях-аттракционах, когда станет тепло.

44. Я хочу выучить с ребенком стихотворение «У лукоморья дуб зеленый...» и «Белая береза под моим окном...» в ближайшее время.

45. Я хочу устроить семейную фотосессию в фотостудии (последнее подобное мероприятие было четыре года назад).

46. Я хочу, чтобы наступающее лето было теплым, солнечным и малождливым.

47. Я хочу всегда выглядеть молодо и свежо и с годами только расцветать.

48. Я хочу, чтобы мне всегда сопутствовала удача.

49. Я хочу научиться расслабляться и снимать мышечное напряжение.

50. Я хочу съесть какой-нибудь апельсин или мандарин, взять косточку, посадить её в землю и вырастить из неё красивое деревце.

51. Я хочу сходить на концерт группы Любэ.

52. Я хочу побывать в Храме Чудотворной Чемеевской иконы Божьей матери в поселке Чемеево.

53. Я хочу, чтобы у меня появился робот-пылесос.

54. Я хочу, перестать вздрагивать от громких звуков и резких движений.

55. Я хочу поехать по интересным природным местам и городам нашей большой России.

56. Я хочу освоить графическую программу Иллюстратор.

57. Я хочу перечитать книги «Мастер и Маргарита»

и «Война и Мир».

58. Я хочу научиться бесстрашно летать на самолетах.

59. Я хочу научиться бесстрашно ходить в вечернее темное время по улице.

60. Я хочу связать новый красивый яркий коврик из ткани.

61. Я хочу научиться готовить вкусные, сочные мясные котлетки в томатном соусе по семейному рецепту.

62. Я хочу побывать на страусиной ферме и попробовать яичницу из страусиного яйца.

63. Я хочу побывать на мастер-классе шеф-повара ресторана и научиться готовить какое-нибудь интересное, необычное, оригинальное и вкусное блюдо.

64. Я хочу побывать у косметолога и пройти ряд процедур для очищения и питания кожи лица.

65. Я хочу утеплить и облагородить балкон, поставить столик, удобные пуфики, чтобы по вечерам на свежем воздухе пить там чай.

66. Я хочу в салоне пройти курс оздоровления волос – питание масками, увлажнение, укрепление кератином.

67. Я хочу побывать на острове Святой Веры на озере Тургояке и посмотреть на дольмены.

68. Я хочу поучаствовать в археологических раскопках, поработать с металлоискателем, побывать в каком-нибудь интересном историческом ранее знаменательном месте, найти какую-нибудь монету. Была на Аркаиме, наблюдала за ра-

ботой археологов, побывала там же в Музее, где представлены предметы, найденные при раскопках – осколки Древней Цивилизации. Мне все это очень нравится и вызывает много положительных эмоций.

69. Я хочу еще раз побывать на Аркаиме.

70. Я хочу погонять на квадроциклах по бездорожью, лесным тропам и просекам.

71. Я хочу научиться и под руководством опытного человека попробовать добывать и промывать золото.

72. Я хочу кольцо с большим Лунным камнем.

73. Я хочу стать владелицей и управляющей небольшого уютного прибыльного ресторанчика с домашней вкусной кухней.

74. Я хочу побродить по комнатам и подвалам с подземными ходами какого-нибудь старого купеческого дома или церквушки, часовни.

75. Я хочу получить профессиональные навыки нанесения макияжа.

76. Я хочу побывать в каком-нибудь Каменном замке, узнать его историю, легенды этого места, интересные факты, посмотреть на тайные ходы и комнаты.

77. Я хочу покататься на катамаране, например, по озеру Увильды, переплывать от одного каменного островка к другому.

78. Я хочу изменить свой режим дня – вставать пораньше и ложиться не поздно.

79. Я хочу побывать в Долматовском мужском монастыре.

80. Я хочу обучиться технике печати вслепую на ноутбуке.

81. Я хочу научиться красиво делать укладку – много-много мелких пышных локонов.

82. Я хочу поймать большую щуку на спиннинг.

83. Я хочу приобрести несколько пар туфель одной модели, но разных по цвету и носить их одновременно в разной цветовой гамме с прикольными джинсиками – будет очень стильно.

84. Я хочу побывать с ребёнком в контактном зоопарке и покормить животных.

85. Я хочу перебрать все шкафы и выбросить все лишнее.

86. Я хочу, чтобы дома был тренажер – беговая дорожка.

87. Я хочу переклеить обои в детской комнате.

88. Я хочу, чтобы у меня была отдельная комната – где я бы устроила гардеробную.

89. Я хочу всегда легко засыпать и крепко спать, чтобы организм мог хорошо отдохнуть.

90. Я хочу выплеснуть все застоявшиеся в душе эмоции, проработать их и стать чистой и легкой.

91. Я хочу научиться позитивному и легкому мышлению, чтобы в голове рождались мысли о положительном и благополучном исходе в любой ситуации.

92. Я хочу научиться танцевать вальс.

93. Я хочу пуховичок мятно-серенький с совами на рукавах, который я видела в магазине.

94. Я хочу перечитать школьный курс Истории России, освежить имеющиеся знания и восполнить пробелы.
95. Я хочу постепенно растянуться и сесть на шпагат.
96. Я хочу отпустить имеющиеся обиды, отказаться от ожиданий в отношении этих людей.
97. Я хочу пройти курс массажа.
98. Я хочу покататься на Чертовом колесе.
99. Я хочу научиться спокойно реагировать в ситуациях, когда ребёнок не слушается, вредничает, капризничает.
100. Я хочу красивенькую обтекаемую машину, не сильно габаритную, но стильную и комфортную.
101. Я хочу посадить дерево и наблюдать, как от года в год оно растёт, крепнет.

*– Отличный список! После его написания, что ты ощутила, что произошло за время после его написания?*

– Я ощутила воодушевление и подъём. Часть желаний после того, как я их записала, почти мгновенно стали сбываться! Это ж получается, что их всего-лишь надо было написать? А я их давно гоняла в голове, занимая мозг безрезультатными мыслями.

# **Я не могу менять отца без его желания**

В один из вечеров вернулась к упражнению «Бабочка». *(Подробно эти техники можно бесплатно пройти он-лайн на тренинге-интенсиве «Сила спокойствия». Прим. автора).* Тогда в он-лайн режиме я измерила желание изменить свои ожидания только на 50%. Решила пройти эту практику ещё раз, не торопясь, самостоятельно, более осмысленно поработать с обидой по отношению к отцу. Ставила запись на паузу в нужных местах, прописывала то, что требовалось, что-то обдумывала, отвечала на вопросы. По окончании практики взяла лист бумаги, ручку и начала писать мысли, перечитывать, что-то редактировать, зачёркивать, обдумывать, снова записывать. В конечном итоге, абсолютно осмысленно я прописала нижеследующее, без приставки НЕ, без отрицаний – как вы учили, надо заметить.

Поведение отца может отличаться от моих ожиданий по отношению к нему. Он вправе вести себя так, как считает нужным в соответствии со своими мыслями, чувствами и желаниями. Он или его бессознательное. Как вы часто замечаете: «Что выросло, то выросло». Я могу изменить свои ожидания, а лучше вообще отказаться от них. То есть! При-

нять отца таким, какой он есть. Осознавая это, я становлюсь свободной от страданий и переживаний, связанных с ним, а, следовательно, более спокойной и здоровой.

Пазл начал складываться, как говорится. Я стала перебирать различные наши ситуации, его поступки, его слова. Прямо прописывала и прописывала на бумаге всё то, что меня задевало, делало больно, обижало. Теперь претензии по отношению к нему ослабли, стали бессмысленны и больше не имели места быть вообще. Поступки и сказанные слова объяснимы и больше не задевали, не причиняли боль, так как это было раньше. Самое главное, всё, что нужно было сделать, как оказалось – это отказаться от любых ожиданий, требований к отцу и принять его таким, какой он есть!

Сформировались определенные привычки поведения по отношению к отцу. Чувство обиды формировалось и копилось давно. Теперь, когда меня немного уводят эти привычки в сторону, я открываю свою тетрадочку и не торопясь, с чувством, толком и расстановкой напоминаю себе, что есть причины такого поведения отца, и я не могу его менять без его желания. Более того, чем больше я на него наезжаю, тем хуже, как будто на вред, отец ведёт себя.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.